

Psychological conflict : الصراع النفسي

معنى الصراع

سماته :

أنواع الصراع النفسي

1- صراع إقدام – إقدام : Approach – Approach Conflict

2- صراع إحجام – إحجام : Avoidance – Avoidance Conflict

3- صراع إقدام – إحجام : Approach – Avoidance Conflict

الآثار العضوية والنفسية للصراع النفسي

مبادئ ميللر Miller في الصراع النفسي

متى يتخلص الفرد من الصراع النفسي

Psychological conflict

الصراع النفسي

معنى الصراع

الصراع النفسي في الأصل معناه ؛ وجود دافعين لا يمكن تلبيتهما في وقت واحد ،وكلا منهما يشكل أهمية بالنسبة له، هذه الحالة التي يمر بها الفرد ولا يستطيع إرضاء دافعين معا ويشكلان أهمية كبيرة له تسمى (بالصراع النفسي)مثل ذلك الرجل الذي يرغب بالزواج من امرأة ، ويخاف من أن يمنعه ذلك من متابعة القيام بواجباته نحو أمه وإخوانه. والطفل الذي يقف حائرا بين تلبية طلب أبيه والبقاء في البيت لمتابعة دراسته وميله إلى التمتع بجو الربيع الجميل والخروج إلى أحضان الطبيعة . والشاب الذي يصارع نفسه محتارا بين تقرير الانتساب إلى كلية التربية الأساسية أو الانتساب إلى كلية التربية للعلوم الإنسانية أو بين الانتساب إلى كلية الآداب أو كلية التربية بن رشد

وقد حدث أو يحدث الصراع النفسي للمرأة التي تعاني من الضيق في حياتها الزوجية وهي في صراع داخلي بين قبول هذا النوع من الحياة من أجل أطفالها ، أو التخلي عن حياتها الزوجية من أجل راحتها الشخصية . والكثير من حالات الصراع تنشأ بسبب ما يضعه المجتمع من موانع وعراقيل في وجه الكثير من الدوافع القوية التي يحملها الأفراد معهم . لا تقف حالات الصراع عند هذا الحد ، بل تقود أحيانا إلى توتر واضطرابات شديدة ، وقد تكون أحيانا الطريق إلى بعض حالات الشذوذ القاسية

سماته :

- ٠١ صراع شعوري : وهو الذي يدركه الفرد ويعيه.
- ٠٢ صراع لا شعوري : وهو الذي لا يدرك الفرد أطرافه المتنازعة ، وإنما يشعر بحالة الضيق او التوتر أو الإرهاق العصبي الناتجة عنه.

أنواع الصراع النفسي:

١- صراع إقدام – إقدام : Approach – Approach Conflict

يحدث حين يتعرض الفرد إلى موقف يتنازع فيه دافعان كل منهما يدفعه للإقدام على الشيء ولكنه لا يستطيع الحصول على الاثنين معا ومثال على ذلك عندما يعرض على الفرد وظيفتان في نفس الوقت وكلا الوظيفتان مناسبتان له ولظروفه وإمكانياته مما يجعل لديه رغبة في الإقدام والإقبال عليهما لكنه لا يستطيع الحصول عليهما معا بل عليه اختيار وظيفة واحدة فقط.

٢- صراع إحجام – إحجام : Avoidance – Avoidance Conflict

يتولد هذا النوع من الصراع النفسي عندما يواجه الفرد موقفين كلاهما غير مرغوب، وإذا ما حاول تجنب أحدهما يجد نفسه قد وقع في شرك الثاني ومثال على ذلك الفرد الذي يتجنب المشاركة في سباق للخيل لكنه في نفس الوقت لا يود أن ينظر إليه الآخرون بنظرة المتردد والخائف الذي خاف من أن يهزم في السباق.

٣- صراع إقدام – إحجام : Approach – Avoidance Conflict

ينشأ هذا النوع من الصراع النفسي عندما يواجه الفرد هدفاً له وجهان:
الوجه الأول : إيجابي مرغوب
والوجه الثاني : سلبي غير مرغوب

فإذا فعل ما يحقق الجانب المرغوب يواجه الجانب غير المرغوب (مثل) الفرد يحب الطعام ولكنه لا يريد أن يصبح سميناً نظراً للمخاطر التي تترتب على السمنة والفرد الذي يريد أن يصبح طبيباً جراحاً نظراً للدخل الكبير الذي يحققه يخشى في نفس الوقت منظر الدم الذي ينزف من المرضى أثناء العمليات الجراحية ومثال على ذلك رجل الأعمال الذي يود السفر لكنه يخاف من تعرقل سير أعماله عند مغادرته. وكثيراً ما يولد هذا الصراع النفسي ضغطاً شديداً يؤدي ببعض الأفراد إلى المعاناة من الاضطراب النفسي.

الآثار العضوية والنفسية للصراع النفسي

- ١- الشعور بالتعب وعدم القدرة على انجاز العديد من الأعمال.
- ٢- الشعور بالصداع أحياناً.
- ٣- الشعور بالنعاس أحياناً لأنه لم ينم ساعات كافية من النوم في الليل بسبب التفكير في حل الصراع النفسي
- ٤- اضطراب في الشهية.
- ٥- الشعور بالتوتر النفسي أغلب الأحيان.
- ٦- سرعة الاستثارة والغضب.
- ٧- تغيير في السلوك والتصرفات حيث يصبح الفرد مندفعاً نوعاً ما.
- ٨- يصبح لديه رغبة في تغيير المحيط الذي من حوله أي الابتعاد عن نظام الحياة اليومية حتى ولو لفترة مؤقتة.

أهم سبب في نشوء الصراع في نفس الفرد هو عدم إدراك الفرد لذاته جيداً وما يحقق لها التوافق النفسي ، وكذا لمتطلباتها وحاجاتها النفسية خاصة.

مبادئ ميللر Miller في الصراع النفسي

لقد حاول عالم النفس (ميلر Miller) بعد دراسات طويلة قام بها أن يضع بعض المبادئ التي تترتب عن الصراع النفسي وهذه المبادئ هي:

٠١ في حالة صراع (الإقدام - الإقدام) يصل الفرد إلى حل سريع دون تردد كبير لأن كلاً من الهدفين مرغوب فيه ويكاد المرء لا يواجه أي توتر نفسي يسئ إلى صحته.

٠٢ في صراع (الإحجام - الإحجام) يواجه الفرد حالة نفسية أشد صعوبة وأعلى توتراً لأن عليه أن يختار أحد الأمرين رغم ما ينطوي عليه من مخاطر ومتاعب أو أن يهرب من الموقف تماماً وقد يقبل بحلول جزئية توفيقية عندما يرى أن أحد الأمرين أقل خطورة.

٠٣ في حالة صراع (الإقدام - الإحجام) يكون الفرد في أقصى درجات التوتر النفسي والحيرة والارتباك خاصة عندما تتساوى قوة الجذب وقوة النبذ في كل من الهدفين أو الهدف نفسه ولا يستطيع الفرد أن يتوصل إلى قرار إلا في حالة تدخل عنصر ثالث يرجح كفة الإقدام أو كفة الإحجام ويتكرر .

٠٤ لا يحدث الصراع إلا إذا تساوت قوة الجذب وقوة النبذ في موضوع الصراع، أما إذا تفاوتت القوتان فإن الصراع يكون ميسراً ويمكن للفرد أن يتخذ القرار بسهولة للتخلص من الموقف.

متى يتخلص الفرد من الصراع النفسي .

عندما يواجه الصراع بثقة ورغبة في الحسم فيعمل على حسمه حتى يتحقق له التوافق في جميع النواحي لان ذلك يؤدي إلى الاطمئنان النفسي والسبب في ذلك انه إذا طال مدة الصراع النفسي داخل الفرد عند ذلك سيصبح أكثر عرضة للاضطراب النفسي ومن هنا تبدأ المشكلات السلوكية النفسية.

